


pilatesK 列才鳳		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/12/12 更新	
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08		
月	火	水	木	金	土	日	月		
close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 RINA.K	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 RINA.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 Harune.A	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 mizuki.K	close		
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌱 RINA.K	12:30 ~ 13:00 Basic 🌱 Ikumi.S		12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Harune.A	12:00 ~ 13:00 Waist spXmas Ikumi.S	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌱 Harune.A			
	13:30 ~ 14:30 Release&Strength mizuki.K	close		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 Harune.A	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Harune.A	14:30 ~ 15:30 Shape up waist mizuki.K			
	close			close	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning 🌱 mizuki.K	16:30 ~ 17:30 Basic 🌱 Harune.A			
					~	close			
					17:30 ~ 18:30 Basic 🌱 Ikumi.S				
					close				
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 Harune.A	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 YUA.s		18:00 ~ 19:00 Shape up waist mizuki.K		18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 RINA.K			
	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🌱 Ikumi.S	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas Ikumi.S		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 mizuki.K		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 Kaco.F			
	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 Harune.A	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌱 YUA.s		21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 YUA.s		21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 Harune.A			

pilatesK 列校鳳		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール						
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Waist spXmas	Stretch & Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist spXmas		Basic 🌱	
mizuki.K	Ikumi.S		Ikumi.S	YUA.S	mizuki.K		Harune.A	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Release&Strength	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Waist spXmas	
mizuki.K	YUA.S		YUA.S	Harune.A	YUA.S		Ikumi.S	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🌱			Basic 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	
RINA.K			YUA.S	mizuki.K	YUA.S		Harune.A	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
		Basic 🌱			Hip & Leg 🌱			
	Harune.A	mizuki.K						
	~							
17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning 🌱	close	close	close	close			
mizuki.K								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱					Waist spXmas	Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱
Harune.A	mizuki.K					Ikumi.S	RINA.K	Ikumi.S
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Release&Strength	Back & Arm 🌱				
Harune.A	RINA.K	Harune.A	mizuki.K	YUA.s	21:00 ~ 22:00			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Release&Strength	Shape up waist	Basic 🌱				
RINA.K	Harune.A	Ikumi.S	mizuki.K		YUA.s			

🌱：体験可能レッスン
 ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切つてのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 阿利鳳		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/12/12 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🍌		Stretch & Conditioning 🍌	Basic 🍌	Release&Strength		Back & Arm 🍌	Basic 🍌	
RINA.K		Ikumi.S	mizuki.K	mizuki.K		YUA.s	Harune.A	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Shape up waist		Basic 🍌	Stretch & Conditioning 🍌	Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌	
mizuki.K		Ikumi.S	Ikumi.S	YUA.S		Harune.A	RINA.K	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		Basic 🍌		
		RINA.K	Ikumi.S	YUA.S		Harune.A		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Shape up waist	Waist spXmas				
			mizuki.K	mizuki.K				
			~					
		17:30 ~ 18:30	Back & Arm 🍌					
		RINA.K						
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close		close
Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Waist spXmas	Basic 🍌	Shape up waist				
RINA.K	YUA.s	Ikumi.S	YUA.s	Ikumi.S				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Release&Strength	Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Waist spXmas	Hip & Leg 🍌				
Ikumi.S	RINA.K	YUA.s	mizuki.K	mizuki.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌	Release&Strength	Basic 🍌				
Ikumi.S	mizuki.K	YUA.s	mizuki.K	YUA.s				

pilatesK 阿利鳳		【 12/25 ~ 12/31 】		スケジュール		
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵			
	mizuki.K	YUA. s	Harune.A			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Hip & Leg 🇯🇵	Shape up waist	Back & Arm 🇯🇵			
	Harune.A	Ikumi.S	RINA.K			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Release&Strength	Stretch & Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵			
	mizuki.K	Ikumi.S	YUA.s			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Hip & Leg 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵			
		Harune.A	RINA.K			
		~				
		17:30 ~ 18:30				
		Basic 🇯🇵				
		Harune.A				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	
Stretch & Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵					
mizuki.K	YUA.s					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist spXmas	Back & Arm 🇯🇵					
mizuki.K	RINA.K					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵					
RINA.K	Harune.A					

 : 体験可能レッスン
 ・ クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 ・ ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄をお願いしております。
 ・ レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。